

Anmeldung ab Dienstag, 28.01.2020.

Für alle Kurse (Ausnahme: Kleingruppe) gilt:
Bei weniger als 10 Teilnehmern wird die Stundenzahl
gekürzt bzw. die Kursgebühr erhöht.

Gesundheit

Tanzkreis 50plus „TANZ MIT - BLEIB FIT!“

Die große Bandbreite des Tanzangebotes in diesem Kurs umfasst alte und neue Tanzformen, moderne und höfische Tänze, Volks- und Kreistänze. Tanzen ist Bewegung, Konzentrations- und Gedächtnistraining, macht Freude und Spaß. Teilnahme ist mit und ohne Partner möglich. Vorkenntnisse sind nicht erforderlich. Bitte mitbringen: Getränk!

Kurs Ig001 Bianka Witte • 5x sonntags, ab 01.03., 17.00-18.30 Uhr
5x montags, ab 27.04., 17.00-18.30 Uhr
10 x / € 54,00 (€ 48,60) Aula der alten Grundschule

Funktionelles Muskeltraining

Um beweglich zu bleiben, kräftigen, dehnen und mobilisieren wir die Wirbelsäule mit einer gezielten Gymnastik. Wir stärken das Herz- und Kreislaufsystem, fördern Geist und Koordination. Bitte mitbringen: Gymnastikkleidung, Isomatte!

Kurs Ig003 Gudrun Zeidler • Mittwoch, 19.02., 18.15-19.15 Uhr
10 x / € 48,00 (€ 43,20) Vereinshaus Rüsselbach

Sprachen

Englisch für Wiedereinsteiger mit Grundkenntnissen, Niveau A2/B1

Dieser Kurs ist für Teilnehmer/innen gedacht, die ihre früher erworbenen Kenntnisse wieder auffrischen wollen. Neueinsteiger sind herzlich willkommen und können am ersten Abend unverbindlich zur Information teilnehmen. Vorherige Anmeldung jedoch unbedingt erforderlich!

Kurs Ig0014 Anja Gräbner • Dienstag, 18.02., 18.00-19.30 Uhr
10 x / € 36,00 (€ 32,40) VHS-Raum, Gräfenberger Straße 1

Englisch für Fortgeschrittene mit guten Kenntnissen, Niveau B2

Dieser Kurs ist für Teilnehmer/innen gedacht, die über gute Englischkenntnisse verfügen. Wir lesen Texte, unterhalten uns über aktuelle Themen und erweitern unsere Kenntnisse mit unterschiedlichen Übungen. Neueinsteiger sind herzlich willkommen und können am ersten Abend unverbindlich zur Information teilnehmen. Vorherige Anmeldung jedoch unbedingt erforderlich!

Kurs Ig005 Anja Gräbner • Dienstag, 18.02., 19.30-21.00 Uhr
10 x / € 36,00 (€ 32,40) VHS-Raum, Gräfenberger Straße 1

Französisch am Abend, Niveau A2

Wir arbeiten mit einer leichten Lektüre und üben die Konversation mit ein bisschen Grammatik. Neue Teilnehmer sind herzlich willkommen. Vorherige Anmeldung jedoch unbedingt erforderlich!

Kurs Ig006 Joanne Heider-Magaud • Mittwoch, 19.02., 17.30-19.00 Uhr
10 x / € 54,00 (€ 48,60) VHS-Raum, Gräfenberger Straße 1

Vorträge

NEU! Erben und Vererben – oder doch Verschenken?

Das ist nicht nur ein Thema für Ältere. Welche Möglichkeiten habe ich, meinen letzten Willen festzuschreiben, darf ich selbst ein Testament verfassen, oder brauche ich dazu eine amtliche Stelle? Wie gestalte ich in meiner individuellen Situation das Testament am besten? Ein Vortrag nicht nur über gesetzliche Erbfolge, den Spielraum für Änderungen in der Erbfolge und die rechtlichen Gestaltungsmöglichkeiten von Testamenten.

Kurs Ig007 Ingeborg Pflieger • Dienstag, 21.04., 19.00-21.30 Uhr
1 Abend, Eintritt: frei Feuerwehrhaus, Vortragsraum der VHS

NEU! Patientenverfügung, Betreuungswunsch und Vorsorgevollmacht
Täglich gibt es Unfälle, auch durch Krankheiten können wir manchmal vorübergehend oder dauerhaft nicht selbst unseren Willen äußern, oder anstehende Entscheidungen treffen und mitteilen – aber was dann? Was ist eine Patientenverfügung? Regelt sie mehr als die Frage, wie weit eine medizinische Behandlung gehen soll? Und wer sorgt in einer solchen Zeit für mich? Benötige ich einen Betreuer von Amts wegen oder kann ich eine Person meines Vertrauens auch bevollmächtigen? Diese Themen betreffen jeden, nicht nur die ältere Generation.

Kurs Ig008 Ingeborg Pflieger • Dienstag, 28.04., 19.00-21.30 Uhr
1 Abend, Eintritt: frei Feuerwehrhaus, Vortragsraum der VHS

Hier finden die Kurse statt:

Igensdorf: VHS Raum · Gräfenberger Str. 1
VHS Töpferraum · Gräfenberger Str. 5
Turnhalle Igensdorf · St.-Georg-Str. 20
Aula der alten Grundschule · Gräfenberger Str. 5
Vereinshaus Rüsselbach · Benzendorfer Str. 10

Sie können sich zu allen Kursen der VHS des Landkreises auch über das Internet anmelden – www.vhs-forchheim.de. Selbstverständlich ist aber auch nach wie vor schriftliche, telefonische oder persönliche Anmeldung in der jeweiligen Außenstelle möglich. Bezahlung der Kursgebühr: schriftliche, telefonische und Online-Anmeldung ist nur mit Lastschriftinzug bzw. SEPA-Lastschriftmandat möglich. **Für alle angebotenen Veranstaltungen gelten die allgemeinen Geschäftsbedingungen der VHS des Landkreises Forchheim.**

Musik

„Klassik lebt!“

In diesem Semester beginnt die 27. Staffel. Überlegungen zur Musik mit exemplarischer Werkauswahl. In dieser fortlaufenden Kursreihe über abendländische Instrumentalmusik vom 16.-20. Jh. beschäftigen wir uns mit der entsprechenden Materie der Musikstücke schon vor dem Hören und vertiefen dies durch das Anhören. Durch laiengerechte Einführungen werden Sie an die Musik herangeführt. Die gezielte Beschäftigung mit den Komponisten, den Hintergründen, der Thematik, der Struktur und dem Wesen eines Musikstückes vor dem Hören bewirkt eine Sensibilisierung der Wahrnehmung und ein verständigeres Hören. Vorwissen sowie Notenkenntnisse benötigen Sie nicht, allerdings eine weiterführende Neugier auf Kunstmusik bis ins 20. Jh. hinein. Neueinsteiger sind herzlich willkommen!

Kurs Ig009 Robert Drews • Donnerstag, 20.02., 19.15-21.15 Uhr
8 x / € 38,40 (€ 34,60) VHS-Raum, Gräfenberger Straße 1

Kreativ

Keramik für Erwachsene

Passend zur Jahreszeit wollen wir Neues für Haus und Garten gestalten. In diesem Kurs lernen Sie verschiedene Techniken und Glasuren, mit denen Sie Ton bearbeiten können. Der Kurs ist für Anfänger und Fortgeschrittene geeignet. Materialkosten sind im Kurs zu bezahlen. Der Ton bzw. die Glasur müssen von der Kursleitung bezogen werden!

Kurs Ig010 Helga Kammerer • Mittwoch, 19.02., 19.00-22.00 Uhr
10 x / € 72,00 (€ 64,80) + Material VHS-Töpferraum Igensdorf

Spezial

NEU! Natürlich schön in den Frühling – Schminkkurs

„...wahre Schönheit und Weiblichkeit sind alterslos...“ In diesem Kurs möchte ich zeigen, wie Sie trotz Alltagsstress ohne großen Aufwand und mit wenigen Produkten sich ein angenehmes und schönes Make-Up zaubern können. Im Handumdrehen werden wir einen natürlichen Look kreieren und ausdrucksstarke Gesichtspartien, wie z. B. Ihre Augen und Ihre Lippen betonen und hervorheben. Allergien und Unverträglichkeiten im Vorfeld bitte mitteilen! Materialkosten in Höhe von 15,00 € sind im Kurs zu entrichten. Bitte mitbringen: Handtuch und Spiegel!

Kurs Ig011 Joanne Heider-Magaud • Freitag, 27.03., 18.00-21.00 Uhr,
1 Abend / € 14,40 (13,00) + Material VHS-Raum, Gräfenberger Straße 1

NEU! Natürlich schön im Sommer – Schminkkurs

„...wahre Schönheit und Weiblichkeit sind alterslos...“ In diesem Kurs möchte ich zeigen, wie Sie trotz Alltagsstress ohne großen Aufwand und mit wenigen Produkten sich ein angenehmes und schönes Make-Up zaubern können. Im Handumdrehen werden wir einen natürlichen Look kreieren und ausdrucksstarke Gesichtspartien, wie z. B. Ihre Augen und Ihre Lippen betonen und hervorheben. Allergien und Unverträglichkeiten im Vorfeld bitte mitteilen! Materialkosten in Höhe von 15,00 € sind im Kurs zu entrichten. Bitte mitbringen: Handtuch und Spiegel!

Kurs Ig012 Joanne Heider-Magaud • Freitag, 15.05., 18.00-21.00 Uhr,
1 Abend / € 14,40 (13,00) + Material VHS-Raum, Gräfenberger Straße 1

Kinder/Eltern-Kind

Töpfern für Kinder (1. bis 4. Klasse)

Auf spielerische Art und Weise lernen Kinder ab dem Grundschulalter mit Ton umzugehen. Es werden erste Grundkenntnisse vermittelt und leichtere Werkstücke angefertigt. Termine können von den angegebenen Kurstagen abweichen. Es wird darum gebeten, die Kinder nur dann anzumelden, wenn alle 3 Termine wahrgenommen werden können.

Kurs Ig013 Helga Kammerer • Samstag, 07.03./14.03./28.03., 10-12 Uhr,
3 x / € 28,80 + Material VHS-Töpferraum Igensdorf